

พฤติกรรมการใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุ ในสถานดูแลผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล Behavior of Using Outdoor Space of The Elderly in The Elderly Care Facility in Bangkok and Surrounding Areas

ณัฐภรณ์ ประมวลศิลป์* และ ชัยสิทธิ์ ด้านกิตติกุล**

Natthapon Pramualsin* and Chaiyasit Dankittikul**

Received: May 21, 2022

Revised: October 17, 2022

Accepted: November 30, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเหมาะสมของพื้นที่ภายนอกอาคารของสถานดูแลผู้สูงอายุ และ การใช้พื้นที่ภายนอกอาคารในสถานดูแลผู้สูงอายุ การวิจัยใช้วิธีการสำรวจสถานดูแลผู้สูงอายุ 5 พื้นที่กรณีศึกษาในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการสำรวจสภาพแวดล้อม องค์ประกอบของพื้นที่ภายนอกที่มีอยู่ พฤติกรรมการใช้พื้นที่ และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้บริหารถึงการใช้งานและอุปสรรคในการใช้งานพื้นที่ภายนอก อาคาร ผลการบันทึกพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมักออกมาใช้พื้นที่ภายนอก ในช่วงเช้ามากที่สุดโดยเฉพาะเวลา 06.00-08.00 น. รองลงมาคือช่วงสาย 09.00-11.00 น. ช่วงบ่าย 13.00-15.00 น. และช่วงเย็น 16.00-18.00 น. ตามลำดับ กิจกรรมช่วงเช้าส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมทำบุญตักบาตรและกิจกรรมออกกำลังกาย ที่ใช้แรงน้อยถึงปานกลาง ช่วงสายจะเป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากช่วงเช้า ช่วงบ่ายเป็นกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ งานฝีมือ พบปะพูดคุย กิจกรรมนันทนาการ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม เช่น บิงโก ทายคำศัพท์ โยนบอล ฯลฯ ช่วงเย็น ผู้สูงอายุออกมาใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารค่อนข้างน้อยอาจจะมีผู้สูงอายุบางส่วนออกกำลังกาย กิจกรรมในช่วงบ่าย ส่วนใหญ่เกิดบริเวณพื้นที่ที่ภายนอกอาคารมากกว่าพื้นที่ภายนอกด้วยสภาพอากาศที่ร้อนจัดของประเทศไทย รูปแบบ พื้นที่ที่เกิดกิจกรรมบ่อยคือ (1) พื้นที่ชานระเบียง และลานที่ติดกับอาคาร (2) พื้นที่ทางเดินหลักและทางเดินในสวน (3) พื้นที่นั่งเล่นบริเวณที่ใกล้กับธรรมชาติและแหล่งน้ำ (4) พื้นที่ออกกำลังกาย ฟิตเนสกลางแจ้ง สนามเปตองและ บริเวณสระว่ายน้ำ ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาจากการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุเกิดจาก 2 ปัจจัย คือ (1) ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมของพื้นที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้งาน พื้นที่ไม่ตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้บริการ การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายนอกที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ มีส่วนช่วยกระตุ้นการออกมาใช้พื้นที่ภายนอกมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ

* หลักสูตรภูมิสถาปัตย์กรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพฯ 10200 ประเทศไทย

** คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพฯ 10200 ประเทศไทย

(บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง การใช้พื้นที่ภายนอกอาคารในสถานดูแลผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพและปริมณฑล)

* Landscape Architecture Program, Faculty of Architecture Silpakorn University, Bangkok 10200, Thailand

** Faculty of Architecture Silpakorn University, Bangkok 10200, Thailand

(This article is part of a thesis titled of The Use of Outdoor space in the elderly care facility in Bangkok and Surrounding areas)

Corresponding author E-mail: nattaporn3060@gmail.com*

Abstract

This article aimed to study appropriateness of outdoor spaces of elderly care facility and behaviors of using outdoor spaces in elderly care facility. The study was conducted by conducting a survey in 5 areas of elderly care facility, being a case study, in Bangkok and outskirts of Bangkok, in terms of environment, components of existing outdoor spaces, observation of behaviors of using outdoor spaces, and interview with the elderly, caregivers, and the management team about usability and obstacles in using outdoor spaces. According to the results recording behaviors of using outdoor spaces of the elderly found the elderly most likely used outdoor spaces in the morning, especially during 06.00-08.00 hrs., followed by in the late morning during 09.00-11.00 hrs., afternoon during 13.00-15.00 hrs., and in the evening during 16.00-18.00 hrs., respectively. Most of the morning activities were merit making and light to moderate energy exercises. Late morning activities included activities done continually from the morning, afternoon activities were relaxing ones like reading books, doing handicraft work, talking, recreational activities, watching movies, listening to songs, playing games, such as bingo, vocabulary guessing game, throwing ball, etc. Afternoon activities more likely took place in semi-outdoor spaces than outdoor spaces due to hot weather in Thailand. Spaces where activities took place quite often were (1) balconies and an open space attached to a building, (2) a major walkway and a walkway in the garden, (3) a sitting area nearby the nature and a source of water, (4) an exercise area, outdoor fitness park, petanque court, and swimming pool area. According to the interview, problems related to using outdoor spaces of the elderly were caused by 2 factors, namely, (1) the elderly's health problems, (2) environment of areas that do not facilitate usability while areas do not meet the elderly who use services. Preparation of external environment to suit and meet the elderly's demands partially stimulates an increase in using outdoor spaces and promotes the better quality of life among the elderly.

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ พฤติกรรมการใช้งาน พื้นที่ภายนอกอาคาร สถานดูแลผู้สูงอายุ

Keywords: Older, Behavior of Using, Outdoor Space, Elderly Care

บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรอันเนื่องมาจากสังคมผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้หลายประเทศทั่วโลกต้องเผชิญกับการเติบโตอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วของผู้สูงอายุ โดยองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่าในช่วงปี ค.ศ. 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ (United Nations, 2015) ซึ่งสาเหตุเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ การพัฒนาด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยีด้านสาธารณสุขและการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นที่ส่งผลให้ประชากรมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น ประชากรจึงมีอายุยืนขึ้นตามไปด้วย (Saengtong, 2017) รวมถึงการพัฒนาของระบบสาธารณสุขไปทั่ว เป็นต้น ประกอบกับสภาวะระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพมากกว่าการวางแผนครอบครัว ก่อให้เกิดภาวะการมีบุตรที่ลดลงจากเดิม

รายงานขององค์การสหประชาชาติพบว่า ทวีปเอเชียมีประชากรผู้สูงอายุสูงเป็นอันดับ 4 ของโลก ซึ่งจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 15.80 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 26.90 ในอีก 15 ปีข้างหน้า (United Nations, 2015) โดยประเทศที่มีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในทวีปเอเชียคือประเทศญี่ปุ่น รองลงมาคือประเทศเกาหลีใต้ สิงคโปร์ และประเทศไทยที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงเป็นอันดับ 4 ของทวีปเอเชีย และประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ด้วยสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ (National Statistical Office Thailand, 2011) และคาดว่าจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุในระดับสุดยอด” ในปี พ.ศ. 2578 และพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีจำนวนค่อนข้างสูงกว่าเพศชาย (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI), 2017) โดยพื้นที่ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทยคือ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 1,063,871 คน คิดเป็นร้อยละ 18.78 ของประชากรในจังหวัด (Department of Older Persons, 2019)

ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในชนบทที่มีความสัมพันธ์ในลักษณะเครือญาติที่ใกล้ชิดและเหนียวแน่น และด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชนบทได้รับการดูแลจากครอบครัวและญาติ ตลอดจนเพื่อนบ้านในชุมชน ในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จำเป็นต้องพึ่งพาตนเอง เนื่องจากความเป็นชุมชนเมืองที่มีลักษณะแออัด ส่งผลให้ประชากรส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์แบบครอบครัวเดี่ยว และให้ความสำคัญกับการหาเลี้ยงชีพเป็นหลัก ซึ่งมีเวลาและผู้สูงอายุน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุบางรายไม่ยอมเป็นภาระของครอบครัว ครอบครัวจึงจำเป็นต้องส่งผู้สูงอายุไปยังสถานรับดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ทำให้การเข้าพักอยู่ในสถานรับดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องปกติ ไม่เป็นเรื่องแปลกหรือทัศนคติที่ไม่ค่อยดีนักเหมือนในอดีต

เนื่องจากประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2-15 อาศัยอยู่ในสถานบริบาล (Nursing Home) และสถานบริการที่เกี่ยวข้อง โดยผู้สูงอายุดังกล่าวส่วนใหญ่มีปัญหาความเสื่อมในหลายๆ ด้าน อีกทั้งยังมีปัญหาโรคเรื้อรัง (Carpenter et al, 2000) ที่นำไปสู่ภาวะควรต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ปัจจุบันธุรกิจด้านสถานรับดูแลผู้สูงอายุมีการเติบโตและเฟื่องฟูมากขึ้น ซึ่งสถานรับดูแลผู้สูงอายุบางแห่งมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีการจัดการอย่างเป็นระบบ และมีบุคลากรที่มีคุณภาพ ส่งผลให้สถานรับดูแลผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นสถานที่สำหรับผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นสถานที่สำหรับผู้ที่ต้องการใช้ชีวิตคนเดียว หรือต้องการสถานที่พักผ่อน และสภาพแวดล้อมในลักษณะที่ดีในชีวิตประจำวันหรือหลังจากเกษียณอายุราชการ เป็นต้น

การย้ายผู้สูงอายุเข้าไปยังสถานรับดูแลผู้สูงอายุ เป็นการที่ผู้สูงอายุต้องย้ายไปอยู่ในสภาพแวดล้อมและสภาพสังคมใหม่ ห่างไกลจากครอบครัวหรือญาติมิตร อาจส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายต้องการการช่วยเหลือและดูแลอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสถานที่รับดูแลผู้สูงอายุในบางมุมมองถูกมองว่าเป็นทางเลือกสุดท้ายของผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแล ดังนั้นสถานรับดูแลผู้สูงอายุจึงควรมีการออกแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย สังคม นันทนาการ และด้านอื่นๆ ของผู้สูงอายุ (Sasat, & Pukdeeprom, 2009, pp. 45-62) ทั้งนี้การออกแบบสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้นยังรวมถึงองค์ประกอบภายนอกอาคาร ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากการมีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี ตลอดจนพื้นที่ที่ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์และกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ จึงนำมาสู่การศึกษาองค์ประกอบของพื้นที่ภายนอกอาคารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สำหรับผู้ที่สนใจและให้ประชาชนทั่วไปได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความเหมาะสมด้านคุณลักษณะสภาพสภาพแวดล้อมภายนอกอาคารในสถานดูแลผู้สูงอายุที่มีอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงเวลา ปัญหาและข้อจำกัดในการใช้งานพื้นที่เปิดโล่งภายนอกอาคาร และเสนอแนะลักษณะพื้นที่เปิดโล่งภายนอกอาคารที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นประเภทการวิจัยสำรวจ ขั้นตอนและวิธีการศึกษาตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาทบทวนหลักการ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการออกแบบพื้นที่ภายนอกอาคารที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุ
2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างพื้นที่กรณีศึกษา 5 กรณีศึกษา และประชากรตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้บริหาร
3. สัมภาษณ์สภาพกายภาพภายนอกอาคาร สังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมการใช้พื้นที่ และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้บริหารสถานดูแล
4. วิเคราะห์และประมวลผลการสำรวจเพื่อชี้ปัญหาจากการใช้งานของสภาพพื้นที่ปัจจุบัน พิจารณาความสัมพันธ์ของการพื้นที่กับสภาพแวดล้อม และเสนอแนะคุณลักษณะสำคัญของพื้นที่ภายนอกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในสถานดูแลในประเทศไทย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย การพัฒนาผู้สูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด ถึงแม้ว่าจะเกิดความเสื่อมของอวัยวะและหน้าที่ แต่ผู้สูงอายวยังคงเป็นปกติดีไม่มีปัญหาต่อการดำรงชีวิต ความชราจึง ไม่ใช่โรค แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ มีการแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านจะส่งผลโดยตรงต่อการออกใช้งานพื้นที่ภายนอกของผู้สูงอายุ

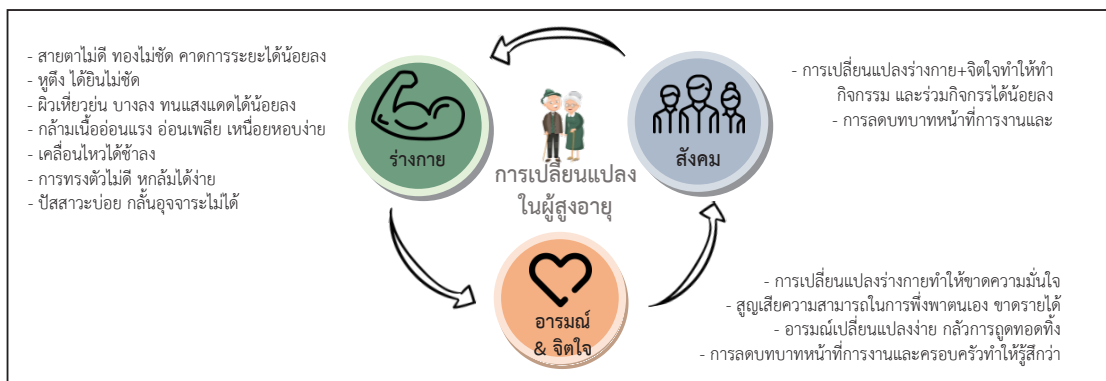


Figure 1 The Changes of Primary Aging.

แนวคิดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ตลอดจนช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและยังรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรเป็นกิจกรรมที่หักโหม หรือออกแรงมากเกินไป แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อย่างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น โยคะ ลีลาศ แอโรบิก ฯ กิจกรรมส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เช่น การทำงานศิลปะ งานฝีมือ ฯ กิจกรรมเสริมทักษะทางปัญญา เช่น บิงโก จับคู่ภาพปริศนา อ่านหนังสือ ฯ กิจกรรมบันเทิง เช่น การร้องเพลง ชมภาพยนตร์ ฯ กิจกรรมทางศาสนา เช่น ฟังนักร้อง สวดมนต์ ฯ

แนวทางการการออกแบบพื้นที่ภายนอกอาคารที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุได้ออกมาพักผ่อนยืดเส้นยืดสายภายนอกอาคารหรือในสวนนั้นทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายและสัมผัสกับธรรมชาติ เป็นการกระตุ้นสัมผัสให้กับสุขภาพและการรับรู้คงสภาพดีไปได้นานๆ แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายหรือสะดวกสำหรับผู้สูงอายุทุกคน ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความต้องการเฉพาะตัวและมีข้อจำกัดที่เป็นไปตามวัย เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายและสมรรถภาพในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ (Petyim, 2019) จึงได้มีการศึกษาทฤษฎีและแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายนอกที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุจาก คู่มือในการปฏิบัติวิชาชีพของภูมิสถาปนิกในอเมริกาเกี่ยวกับ Universal Design(Dillon and Green, 2018) สวนบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ (Petyim, 2019) และ รายงานวิจัย Guidelines for SeniorFriendly Parks, Placemaking for an Aging Population (UCLA, 2014) สามารถสรุปวัตถุประสงค์ออกมาเป็น 7 ประการดังนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบที่ตอบสนองการใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุ

1) **การรับรู้ และการเข้าถึง** ให้ความสำคัญกับการวางผังที่ชัดเจน เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่หลง เข้าถึงได้ง่ายสะดวก รองรับการใช้อุปกรณ์ไม้เท้า และอุปกรณ์ช่วยเดิน สิ่งที่ตั้งจุดผู้สูงอายุในการออกมาใช้งานพื้นที่ภายนอกในแง่จิตวิทยา ได้แก่ กิจกรรมโปรแกรมต่างๆ ฯ ส่วนในด้านกายภาพ ได้แก่ โถงที่พิกอาศัย โถงตลาด หรือสถานที่สำคัญ ฯ

2) **ความปลอดภัย และการดูแลความปลอดภัย** ปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและทรัพย์สิน เช่น ป้องกันการสะดุด หกล้ม การข้ามถนน การจมน้ำ ภัยจากสัตว์มีพิษ หรือพืชที่อันตรายมีหนามมีพิษ เช่น ทางเดินควรกว้างไม่น้อยกว่า 1.20 ม. วัสดุผิวเรียบ ไม่ลื่น ไม่มีน้ำขัง ไม่สะท้อนแสง แข็งแรง มีราวจับ ราวกันตก ขนาดของช่องต่อระบายน้ำ รอยต่อระหว่างพื้นต่างระดับ

3) **ทางเลือก และโอกาสที่หลากหลาย** ความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมทั้งแบบออกแรงและพักผ่อน ความหลากหลายของพื้นที่กลางแจ้ง และในร่ม แบบเดี่ยว แบบกลุ่มเล็ก-ใหญ่ พื้นที่ส่วนตัว พื้นที่เปิดโล่ง-ปิดล้อม (ส่วนตัว) รูปแบบการนั่ง แบบกลุ่มเล็ก-กลาง-ใหญ่ แบบส่วนตัว ตำแหน่งที่นั่ง ในร่มและกลางแจ้ง ริมทางเดิน ริมน้ำ ฯ มุมมองขณะเดินหรือนั่ง

4) **ดึงดูดและกระตุ้น ประสาทสัมผัสทั้ง 5** สร้างความน่าสนใจ ดึงดูด เชื้อเชิญให้ผู้สูงอายุอยากออกมาใช้พื้นที่ เช่น การใช้วัสดุ ผิวด้านผิวหยาบ-เรียบ สีของพื้นทางเดิน ผงัง ใบไม้ พืชพรรณที่เลือกใช้ การเลือกใช้สีที่ตัดกันอ่อน-เข้ม กรณีผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาการมองเห็นจะมองเห็นโทนสี เหลือง-ส้ม-แดง ได้ดีกว่าโทนน้ำเงิน-ม่วง การเลือกใช้พืชที่มีกลิ่นหอม หรือเสียงธรรมชาติอย่างเสียงน้ำไหล น้ำตก เสียงกระดิ่งเบาๆ เสียงลมพัดใบไม้ นอกจากช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีแล้ว ยังช่วยสร้างการจดจำพื้นที่ให้กับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาด้านความจำ

5) **การสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วม** การสร้างพื้นที่ที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและคนวัยอื่นๆ มีการออกแบบพื้นที่และจัดวางมาซึ่งให้เอื้อต่อการพูดคุย และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เช่น วางมานั่งแบบวงกลม หรือตัวยู ฯ

6) **ความสะดวกสบาย** มีหลายด้านที่ส่งผลต่อความสะดวกสบายของผู้สูงอายุ ด้านที่ตั้งของสวนหรือการเชื่อมต่อพื้นที่ภายในกับภายนอกอาคาร ความสะดวกด้านที่นั่งพัก ควรมีจุดแวะพักทุกๆ 25 ฟุต หรือ 9.5 เมตร ที่นั่งควรมีพนักพิงหลัง ที่วางแขนช่วยให้ผู้สูงอายุลุกนั่งได้ง่ายขึ้น ม้านั่งทำจากวัสดุที่ไม่ร้อนไม่สะสมความร้อน ไม่สะท้อนแสง มีความแข็งแรงทนทาน ความสะดวกที่เกิดจากแสงแดด ลม ฝน ได้ร่มเงาตามธรรมชาติ มีหลังคา หรือมีอากาศที่ไม่ร้อนจนเกินไป สิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าถึงพื้นที่ เช่น ทางเดินกว้างและเรียบ รู้สิ่งกีดขวาง ทางลาด (ความลาดชัน 1:20) บันไดและราวจับ ป้ายบอกตำแหน่งและทิศทาง สี วัสดุในการเตือนหรือบอกการเปลี่ยนระดับ โกลัฟหอน้ำ

7) **ความสวยงาม** ทักษะภาพที่ดีในส่วน ควรมีที่นั่งที่สามารถมองเห็นสวนสวยงามได้หลากหลายมุม มีการปรับปรุงพื้นที่ที่ไม่สวยงาม เช่น ปลุกต้นไม้บดบังเป็นกำแพงเพื่อสร้างความเป็นส่วนตัว ปลุกต้นไม้ที่มีสีหลากหลาย มีประติมากรรมกลางแจ้ง น้ำพุ หรือแหล่งน้ำช่วยในการเสริมสร้างบรรยากาศ

การเก็บข้อมูลภาคสนาม

1. พื้นที่การณศึกษา

เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมภายนอกอาคารที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง พื้นที่กรณีศึกษาใช้วิธีแบบเจาะจง เกณฑ์พิจารณาประกอบด้วย เป็นสถานดูแลผู้สูงอายุที่มีบริเวณภายนอกสำหรับการทำกิจกรรม มีความยินดีในการให้ทำการสำรวจ และอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สรุปเลือกพื้นที่กรณีศึกษา 5 แห่ง (งานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับสิทธิส่วนบุคคลจึงสงวนการเปิดเผยชื่อของสถานที่และบุคคล) ดังนี้

พื้นที่การศึกษาที่ 1 สถานดูแลผู้สูงอายุย่านบางแค

- ขนาดพื้นที่ 21 ไร่ พื้นที่ภายนอกอาคาร ร้อยละ 73.4 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่สีเขียวร้อยละ 63.25 และพื้นที่ลาดแข็งร้อยละ 31.65
- พื้นที่ศึกษาประกอบด้วย พื้นที่สวน สระน้ำขนาดใหญ่ ศาลา สนามเปตอง พื้ดินสกลางแจ้ง ลานออกกำลังกาย ลานอเนกประสงค์
- จากหอพักผู้สูงอายุเข้าถึงพื้นที่ภายนอกอาคารด้วยทางเดินหลังคลุมรอบโครงการผ่านทางสัญจร รถยนต์สู่พื้นที่สวนและพื้นที่กิจกรรม (Figure 2)

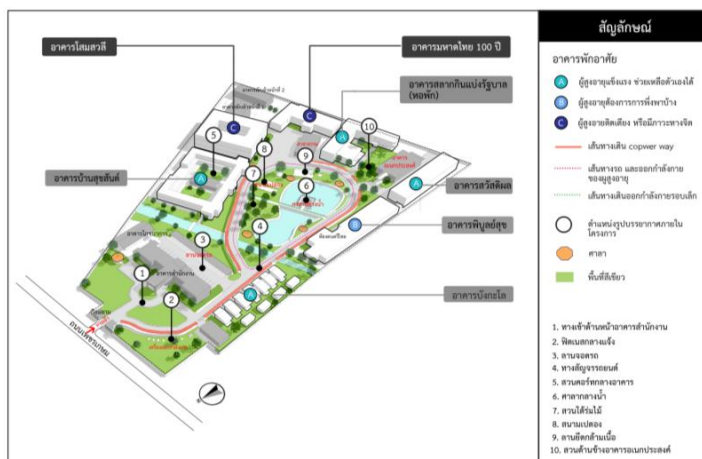


Figure 2 Layout of the case study 1

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 2 สถานดูแลผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรปราการ

- ขนาดพื้นที่ 23 ไร่ พื้นที่ภายนอกอาคาร ร้อยละ 65 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่สีเขียวร้อยละ 62.05 และพื้นที่ลาดแข็งร้อยละ 37.95
- พื้นที่ศึกษาประกอบด้วย ทางเข้าโครงการ ทางเดินเชื่อมจากอาคารสู่พื้นที่กิจกรรม ม้านั่งริมทางเดิน สวนย่อม ลานอเนกประสงค์หน้าอาคาร พื้นที่กิจกรรมริมน้ำ บริเวณสระว่ายน้ำ
- จากห้องพักผู้สูงอายุเข้าถึงพื้นที่ภายนอกอาคารด้วยทางเดินขนาดกว้างมีร่มเงาของต้นไม้ใหญ่เชื่อมขนาดกว้างไปยังพื้นที่สวนและพื้นที่กิจกรรม (Figure 3)

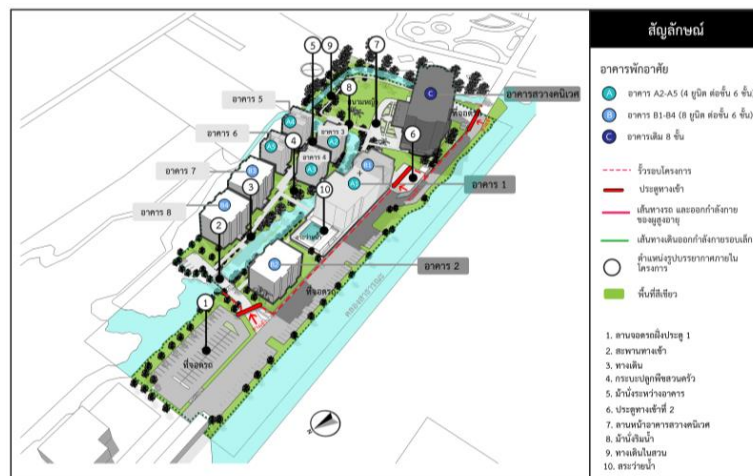


Figure 3 Layout of the case study 2

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 3 สถานดูแลผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี

- ขนาดพื้นที่ 6 ไร่ พื้นที่ภายนอกอาคาร ร้อยละ 62.12 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่สีเขียวร้อยละ 78.07 และพื้นที่ลาดแข็งร้อยละ 21.93
- พื้นที่ศึกษาประกอบด้วย ทางเดินระหว่างอาคาร ทางเดินในสวน สวนในโครงการ พื้นที่พักผ่อนด้านหลัง บริเวณสระว่ายน้ำ
- จากห้องพักชั้น 1 สามารถเข้าถึงพื้นที่ภายนอกอาคารได้ทางระเบียงห้องพักชั้น 1 หรือทางเดินเชื่อมระหว่างอาคารไปยังพื้นที่กิจกรรมต่างๆ ภายในโครงการ (Figure 4)

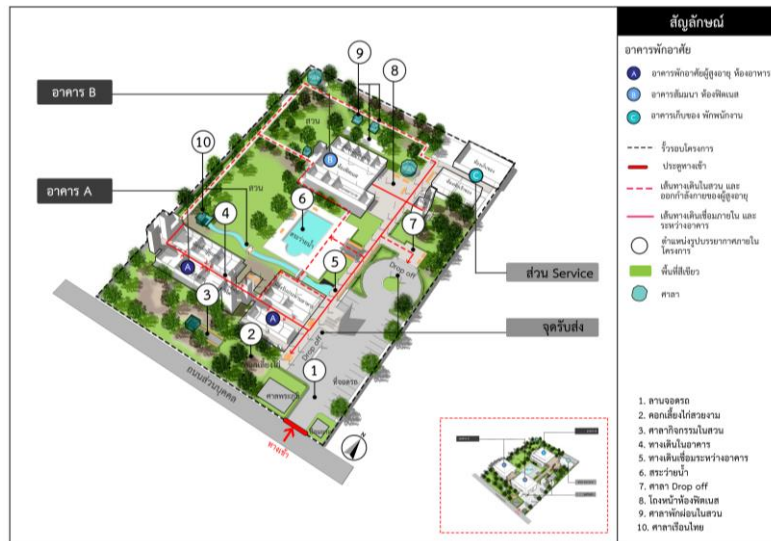


Figure 4 Layout of the case study 3

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 4 สถานดูแลผู้สูงอายุย่านสวนหลวง

- ขนาดพื้นที่ 1 ไร่ 3 งาน พื้นที่ภายนอกอาคาร ร้อยละ 64.6 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่สีเขียว ร้อยละ 79.2 และพื้นที่ลาดแข็งร้อยละ 20.8
- พื้นที่ศึกษาประกอบด้วย ชานกระเบื้อง พื้นที่เอนกประสงค์ ส่วนรับประทานอาหาร พื้นที่สวน
- จากหอฟักเข้าถึงพื้นที่ภายนอกอาคารผ่านชานกระเบื้องไปยังพื้นที่สวน (Figure 5)

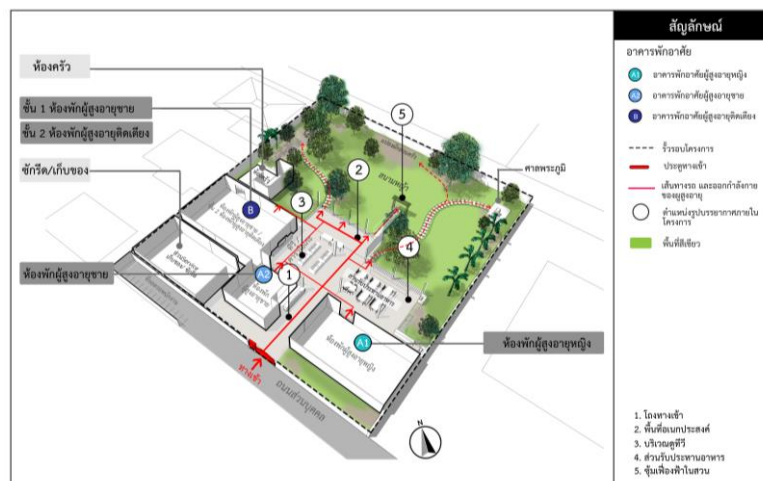


Figure 5 Layout of the case study 4

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 5 สถานดูแลผู้สูงอายุย่านลาดกระบัง

- ขนาดพื้นที่ 2 ไร่ พื้นที่ภายนอกอาคาร ร้อยละ 73.4 ของพื้นที่ทั้งหมด เป็นพื้นที่สีเขียวร้อยละ 68.35 และพื้นที่ลาดแข็งร้อยละ 31.65
- พื้นที่ศึกษาประกอบด้วย ระเบียงหน้าห้องพัก ทางเดินในสวน สวนคอร์ทกลางระหว่างอาคาร ศาลากิจกรรม สนามจอดรถ
- จากอาคารพักอาศัยสู่พื้นที่ภายนอกอาคารโดยผ่านระเบียงหน้าห้องพักโดยใช้บันไดหรือทางลาดสู่ทางเดินในสวนและเชื่อมไปยังพื้นที่กิจกรรม (Figure 6)

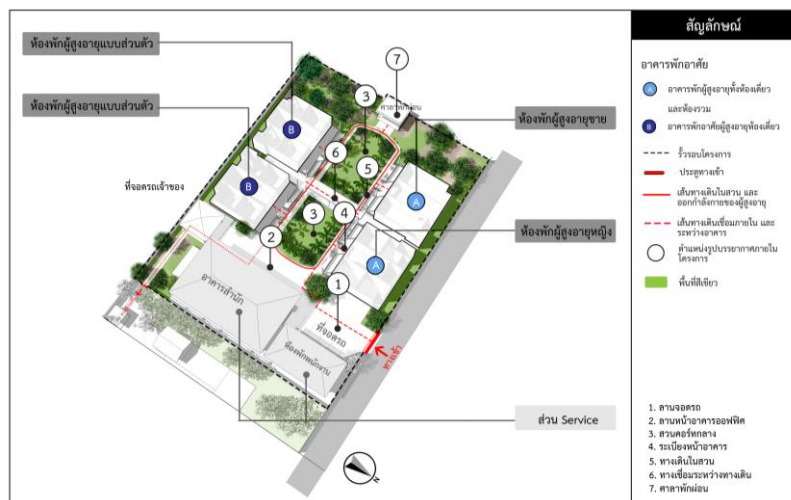


Figure 6 Layout of the case study 5

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาประชากรตัวอย่างแบ่งเป็น 3 กลุ่มเป้าหมายที่ต่างกันดังนี้

2.1 กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารแต่ละช่วงเวลา และศึกษาความต้องการ ปัญหาและข้อจำกัดในการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุ การเก็บข้อมูลโดยการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมลงในผังพฤติกรรม ใช้เวลาสำรวจพื้นที่ละ 4 วัน วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) อย่างน้อย 2-3 วัน และวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์) อย่างน้อย 1-2 วัน แบ่งช่วงเวลาเป็น 4 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าเวลา 06.00-08.00 น. ช่วงสายเวลา 09.00-11.00 น. ช่วงบ่ายเวลา 13.00-15.00 น. ช่วงเย็นเวลา 16.00-18.00 น.

2.2 กลุ่มผู้ดูแล เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อการใช้งานภายนอกอาคารของผู้สูงอายุ ปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกปัจจุบัน การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ดูแล

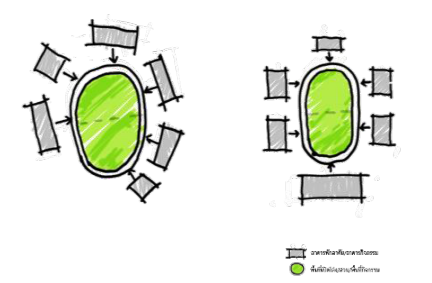
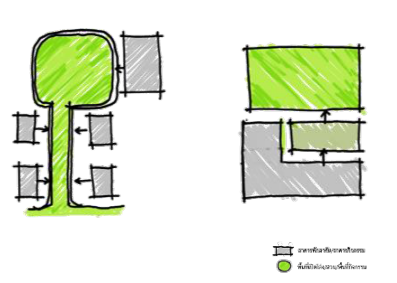
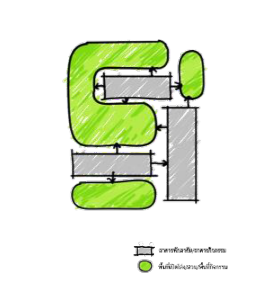
2.3 กลุ่มผู้บริหาร เพื่อศึกษาแนวคิด นโยบาย และปัญหาในการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานดูแล

ผลการศึกษา และการอภิปรายผล

1. ลักษณะทางกายภาพของสถานดูแลผู้สูงอายุ

ลักษณะพื้นที่ภายนอกทั้ง 5 กรณีศึกษามีลักษณะเหมือนและแตกต่างกันออกไป สิ่งที่มีเหมือนกันคือ บรรยากาศโดยรวมที่มีความเป็นธรรมชาติเขียวขจี และร่มรื่น ของต้นไม้ขนาดใหญ่ การเชื่อมต่อกันของพื้นที่ภายในอาคารพื้นที่กึ่งภายนอก และพื้นที่ภายนอกอาคาร สิ่งที่แตกต่างกันออกไปคือ บริบทที่ตั้ง ขนาดและรูปร่างของพื้นที่ รูปแบบการจัดวางตำแหน่งของพื้นที่ภายนอกอาคาร พื้นที่กิจกรรมเฉพาะของแต่ละโครงการ โดย พื้นที่กรณีศึกษาที่ 1 และ 5 มีรูปแบบการวางพื้นที่กิจกรรมภายนอกอาคารไว้บริเวณศูนย์กลางของโครงการ เปิดมุมมองให้กับทุกๆ อาคาร และง่ายต่อการสอดส่องดูแลของผู้สูงอายุ พื้นที่กรณีศึกษาที่ 2 และ 4 มีรูปแบบการวางไว้มุมใดมุมหนึ่งของโครงการ ให้พื้นที่กิจกรรมภายนอกอาคารขนาดใหญ่ แยกสัดส่วนระหว่างพื้นที่กิจกรรมกับอาคารพักอาศัย ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว พื้นที่กรณีศึกษาที่ 3 มีรูปแบบการวางพื้นที่ภายนอกแทรกไปตามช่องว่างระหว่างอาคาร เพื่อเข้าถึงพื้นที่ภายนอกได้รอบด้าน แต่มีข้อเสียคือทำให้พื้นที่เกิดมุมอับ อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกกังวลขณะใช้งานได้

Table 1 The layout of the outdoor activity area of the case study project

รูปแบบการวางไว้บริเวณศูนย์กลาง ของพื้นที่		รูปแบบการวางไว้บริเวณมุมใดมุมหนึ่งของพื้นที่		รูปแบบการวางแทรกไป ตามช่องว่างของพื้นที่
กรณีศึกษาที่ 1	กรณีศึกษาที่ 5	กรณีศึกษาที่ 2	กรณีศึกษาที่ 4	กรณีศึกษาที่ 3
				

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 1 และ 2 มีพื้นที่ขนาดใกล้เคียงกัน มีพื้นที่กิจกรรมที่หลากหลาย มีการจัดการสภาพแวดล้อมพื้นที่ภายนอกอาคารที่ค่อนข้างเหมาะสม ได้แก่ ทางเดินมีขนาดที่กว้าง ผิวทางเดินเรียบ มีความต่างระดับที่น้อย ทางเดินมีความต่อเนื่องกับพื้นที่ภายนอกอาคาร ทางลาดมีความชันไม่เกิน 1:12 มีราวจับสำหรับพื้นที่บริเวณทางเดินบางจุด บริเวณทางเดินมีร่มเงาจากหลังคาและร่มเงาจากต้นไม้ด้านข้างของทางเดิน

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 3 พื้นที่ภายนอกออกอาคารมีความสงบ ร่มรื่น และมีจุดนั่งพักผ่อนให้เลือกหลากหลาย สภาพแวดล้อมภายนอกอาคารที่เหมาะสม ได้แก่ ทางเดินเชื่อมระหว่างอาคาร ทางเชื่อมจากห้องพักสู่พื้นที่กึ่งภายนอกอาคารมีราวจับและทางลาดที่เหมาะสม มีขนาดทางเดินที่กว้าง โปร่ง แสงสว่างเพียงพอ มีม้านั่งสำหรับพักผ่อนตลอดทางเดินเป็นต้น บางพื้นที่อาจจะยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ได้แก่ บริเวณเชื่อมต่อระหว่างพื้นที่กึ่งภายนอกกับพื้นที่ภายนอกอาคาร ขนาดของพื้นที่ทางเดินภายนอกอาคารที่มีขนาดที่น้อยกว่า 1 เมตร วัสดุปูพื้นทางเดินมีลวดลายที่อาจทำให้สับสนในการมอง ระยะทางเดินรอบค่อนข้างไกล พื้นที่เกิดซอก เกิดมุมอับในหลายพื้นที่ เป็นต้น

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 4 สภาพแวดล้อมพื้นที่ภายนอกอาคารมีความร่มรื่น พื้นที่ทั้งภายนอกอาคารมีความเรียบ มีความต่างระดับที่น้อยใช้งานได้สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้เก้าอี้ล้อหรืออุปกรณ์ช่วยเดิน สำหรับสภาพแวดล้อมบริเวณสวนไม่เอื้ออำนวยต่อการออกไปใช้งานของผู้สูงอายุเน้นการใช้งานด้วยการมองมากกว่า ด้วยทางเดินที่ไม่ต่อเนื่องของเส้นทางเดิน และพื้นที่สวนไม่มีการออกแบบเพื่อรองรับกิจกรรม บวกกับกลุ่มผู้สูงอายุในโครงการค่อนข้างมีปัญหา ด้านร่างกาย

พื้นที่กรณีศึกษาที่ 5 สภาพแวดล้อมพื้นที่ภายนอกอาคารที่เหมาะสม ได้แก่ พื้นที่สวนและทางเดินที่ใกล้ชิดกับอาคารพักอาศัย ระยะทางเดินที่เหมาะสม ส่วนบริเวณที่ไม่เหมาะสมได้แก่ ระดับอาคารพักอาศัยกับพื้นที่ภายนอกอาคารค่อนข้างมีความต่างระดับสูง ทางมีความลาดชันที่มากกว่า 1:12

2. พฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายนอกอาคาร

ผลการสำรวจพบว่า ทั้ง 5 กรณีศึกษาผู้สูงอายุออกมาใช้พื้นที่ภายนอกอาคารในช่วงเช้ามากที่สุด โดยเฉพาะช่วง เวลา 06.00-07.00 น. และช่วงเวลา 08.00-09.00 น. กิจกรรมที่เกิดขึ้นได้แก่ ทำบุญตักบาตร เดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย ไร่ไทเก็ก ชี่กง เต้นแอโรบิค วายน้ำ ปั่นจักรยาน เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ฯลฯ



Figure 7 Examples of activities seen in the elderly care facility in the morning.

รองลงมาคือ ช่วงสาย เวลา 9.00-11.00 น. เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากช่วงเช้าบ้างบางส่วน คือ ออกกำลังกาย และผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย และเป็นส่วนใหญ่กิจกรรมผ่อนคลาย กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ นั่งชมธรรมชาติ ดูทีวี ร้องเพลง ฟังวิทยุ ฟังเพลง อ่านหนังสือ วาดรูป งานประดิษฐ์ งานฝีมือ เกมฝึกสมอง เช่น ทายคำ ทายสำนวน แยกสี บิงโก ฯลฯ และเกมฝึกกล้ามเนื้อ เช่น โยนบอล โยนห่วง ฯลฯ



Figure 8 Examples of activities seen in the elderly care facility in the late afternoon.

ช่วงบ่าย เวลา 13.00-15.00 น. ได้แก่ เดินเล่น นั่งพักผ่อน นั่งชมธรรมชาติ พบปะพูดคุย ฟังเพลง วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นเกมฝึกสมอง ฝึกกล้ามเนื้อ เช่น บิงโก ทายคำ โยนบอล โยนห่วง ฯลฯ



Figure 9 An example of activities seen in an elderly care facility in the afternoon.

และช่วงเย็น เวลา 16.00-18.00 น. เป็นที่ผู้สูงอายุเริ่มเก็บเข้าสู่ห้องพักผ่อนใช้เวลาทำกิจส่วนตัว จะมีบ้างเล็กน้อยที่ออกมาออกกำลังกายด้วยการ เดิน-วิ่ง เปตอง ปั่นจักรยาน ตามลำดับ (ตารางที่ 2)



Figure 10 Examples of activities seen in the elderly care facility in the evening.

Table 2 Summary table of time periods used by seniors outside the building of the case study project

ตารางสรุปช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของโครงการกรณีศึกษา (แสดงเป็นร้อยละ)												
การแบ่งช่วงเวลา		หมายเลขโครงการกรณีตัวอย่าง										ผลรวมทุกช่วงเวลา
		1		2		3		4		5		
ช่วงเช้า	06.00-07.00น.	65%	65%	41%	63%	30%	60%	-	29%	18.2%	36.4%	53.01%
	07.00-8.00น.	-		-		-		-				
	08.00-09.00น.	-		22%		30%		29%		18.2%		
ช่วงสาย	09.00-10.00น.	-	8%	6.5%	8.5%	20%	20%	23%	40%	-	18.2%	18.07%
	10.00-11.00น.	8%		2%		-		4%		18.2%		
	11.00-12.00น.	-		-		-		13%		-		
ช่วงบ่าย	12.00-13.00น.	-	12%	-	19.5%	-	20%	-	7%	9%	27.2%	13.25%
	13.00-14.00น.	1%		6.5%		20%		-		-		
	14.00-15.00น.	11%		13%		-		7%		18.2%		
ช่วงเย็น	15.00-16.00น.	3%	15%	-	9%	-	0%	24%	24%	18.2%	18.2%	3.614%
	16.00-17.00น.	12%		9%		-		-				
	17.00-18.00น.	-		-		-		-		-		

3. ปัญหา และข้อจำกัดในการใช้พื้นที่

จากการสำรวจและสัมภาษณ์ทั้ง 5 พื้นที่กรณีศึกษามีความสอดคล้องกันพบว่า ปัญหาในการใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุทั้ง 5 กรณี มีอยู่ 2 ปัจจัยดังนี้

3.1 ปัญหาเกิดจากสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุโดยตรง ด้วยอายุที่มากขึ้นสุขภาพร่างกายถดถอยลง ประสิทธิภาพการมองเห็นที่ลดน้อยลง กำลังในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง เหนื่อยง่าย บวกกับผู้สูงอายุบางคนที่มีโรคประจำตัวมากกว่าหนึ่งโรค รวมไปถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุบางคน

3.2 ปัญหาที่เกิดจากสภาพพื้นที่ภายนอกอาคารขณะการใช้งานคือ สภาพอากาศที่ร้อนของประเทศไทย พื้นที่ต่างระดับ ความเรียบของผิวทางเดิน ขนาดทางเดินที่แคบไป ขาดอุปกรณ์ในการช่วยขณะใช้งานเช่น ราวจับ ทางลาด ฯลฯ วัสดุที่ใช้ไม่เหมาะสม ม้านั่งที่ชำรุดไม่แข็งแรง การจัดการและการดูแลรักษาต้นไม้ การจัดวางตำแหน่งของพืชพรรณที่หนาแน่นจนทำให้เสี่ยงต่อการอาศัยของสัตว์ร้ายได้ การใช้ไม่คุ้มค่ามากเกินจนทำให้พื้นที่ใช้งานมีดงไม่เพียงพอ หรือพื้นที่กิจกรรมที่ไม่ตรงตามความสนใจของผู้สูงอายุ

สรุปผลผล และข้อเสนอแนะ

1. ความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมภายนอกอาคารต่อการใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคาร

จากการศึกษาพบว่า สถานดูแลผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างกรณีศึกษามีบางกรณีศึกษาที่มีการเตรียมพื้นที่ภายนอกอาคารสำหรับผู้สูงอายุคือ พื้นที่กรณีศึกษาที่ 1 และ 2 เห็นได้จากคุณลักษณะสภาพแวดล้อมของที่มีการออกแบบเพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ พื้นที่ทางเดินเรียบ ไม่ลื่น ทางลาดที่มีระดับความลาดชันที่เหมาะสม มีราวจับ มีพื้นที่กิจกรรมที่หลากหลาย มีการดูแลซ่อมแซมอยู่เสมอ เป็นต้น ส่วนพื้นที่กรณีศึกษาที่ 3 4 และ 5 มีหลายจุดที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุได้แก่ ทางเดินที่ไม่เชื่อมต่อกันระหว่างพื้นที่กลางแจ้งกับพื้นที่ภายในอาคาร มีระดับที่ต่างกัน ไม่มีทางลาดหรือมีทางลาดที่มีความชันมากเกินไป บางจุดไม่มีราวจับ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาในแง่พฤติกรรมการใช้พื้นที่พบว่า กิจกรรมส่วนใหญ่ของสถานดูแลผู้สูงอายุเกิดในพื้นที่กลางแจ้งภายนอกมากกว่าพื้นที่ภายในอาคารอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะบริเวณริมระเบียง ลานใต้อาคาร โถงกลาง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายทั้งในแง่ของระยะทางและความสะดวกในการเข้าถึง รวมถึงการเข้าถึงในแง่ของการมองเห็นทัศนียภาพ มีหลังคาปกคลุมให้ร่มเงา กันแดดกันฝน สะดวกต่อผู้สูงอายุที่ใช้เก้าอี้ล้อ ไม้เท้าหรืออุปกรณ์เสริมอื่นๆ มีความต่อเนื่องกับส่วนพักอาศัย

2. พฤติกรรมกับการใช้พื้นที่ที่ได้รับความนิยมของผู้สูงอายุ

รูปแบบพฤติกรรมการใช้พื้นที่กลางแจ้งภายนอกอาคารของผู้สูงอายุพบว่า กิจกรรมส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ภายนอกอาคารของแต่ละโครงการมีทั้งกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของผู้สูงอายุเองเป็นกิจกรรมเฉพาะส่วนบุคคล และมีกิจกรรมที่มีการกำหนดขึ้นโดยพยาบาลหรือผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรม ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่มีการกำหนดโปรแกรมชัดเจน โดยผู้เชี่ยวชาญในการดูแลผู้สูงอายุและเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ ความบันเทิง เป็นกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม สร้างความผ่อนคลาย และลดความเหงาให้กับผู้สูงอายุได้ เช่น ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ เล่นเกมที่ช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย ความจำ และประสาทสัมผัส ฯลฯ

ผลจากการวิเคราะห์พบว่าผู้สูงอายุการออกมาใช้พื้นที่เปิดโล่งจึงเกิดขึ้นมากที่สุดคือช่วงเช้า โดยเฉพาะช่วง 06.00-08.00 น. กิจกรรมที่ผู้สูงอายุนิยมมากที่สุดจะเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ออกแรงน้อยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมกลุ่ม คือ รำไทเก๊ก ซึกง เต้นแอโรบิก เล่นเปตอง กิจกรรมเดี่ยว คือ เดิน-วิ่งออกกำลังกาย ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ ว่ายน้ำ และกิจกรรมทำบุญตักบาตรก็เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอีกกิจกรรมหนึ่ง กิจกรรมส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณลานกว้างๆ หรือลานบริเวณหน้าอาคาร และบริเวณทางเดินหลัก

ช่วงบ่าย เป็นช่วงหลังจากรับประทานอาหารเที่ยงและมีอากาศที่ร้อนจัด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำกิจกรรมอยู่ในร่ม เช่น นั่งพักผ่อนชมวีว อ่านหนังสืออยู่บริเวณริมระเบียงห้องพัก จะมีบ้างที่ออกมาพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงบริเวณศาลาหรือม้านั่งริมน้ำ ม้านั่งได้ร่มไม้ในสวน

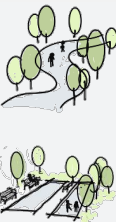
ช่วงเย็น จะเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุออกมาใช้งานพื้นที่เปิดโล่งน้อยที่สุด อาจจะมีผู้สูงอายุบางท่านที่ออกกำลังกายอยู่บ้าง เช่น การเดิน เล่นเปตอง ฯลฯ เนื่องจากเป็นช่วงที่ใกล้เวลารับประทานอาหารเย็นผู้สูงอายุจึงรับเข้าที่พักอาบน้ำ ทำกิจกรรมส่วนตัว รับประทานอาหาร และเข้าสู่ห้องพักทำกิจกรรมอยู่ภายในห้องพักเพื่อเตรียมตัวนอน

จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุกรณีตัวอย่าง พบว่ารูปแบบพื้นที่กิจกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่ของผู้สูงอายุ โดยพื้นที่ที่มีการประกอบกิจกรรมมากที่สุดทั้งหมด 4 พื้นที่ มีสภาพแวดล้อมของแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการใช้หรือไม่ใช้พื้นที่ดังนี้ (1) พื้นที่ชานระเบียงและลานที่ติดกับอาคาร (2) พื้นที่ทางเดินหลักและทางเดินในสวน (3) พื้นที่นั่งเล่นบริเวณที่ใกล้กับธรรมชาติและแหล่งน้ำ (4) พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สนามเปตองและบริเวณสระว่ายน้ำ

Table 3 The relationship of activities occurring between time periods and activity areas.

ช่วงเวลา	กิจกรรมที่เกิดขึ้น	ลักษณะกิจกรรม	รูปแบบพื้นที่กิจกรรม	ลักษณะสถานที่กิจกรรม
ช่วงเช้า (05.00-08.00 น.)	- ทำบุญตักบาตร	Passive แบบกลุ่ม/เดี่ยว		- พื้นที่บริเวณทาง เข้าอาคาร มีหลังคาปกคลุม
	- กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น เดิน-วิ่ง เดินแอโรบิก รำไทเก๊ก ชี่กง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ฟิตเนส ฯลฯ	Active แบบกลุ่ม/เดี่ยว	  	- ออกกำลังกายบริเวณทางเดินที่กว้าง และเรียบ - ลานคอนกรีตกว้างๆ สำหรับทำกิจกรรมพร้อมกันหลายคนได้ และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการ - พื้นที่เพื่อการออกกำลังกายประเภทนั้น โดยเฉพาะ เช่น สนามเปตอง สระว่ายน้ำ ฟิตเนสกลางแจ้ง ฯลฯ - มีพื้นที่สำหรับนั่งพักคอยและนั่งชมการเล่นได้ มีบรรยากาศร่มรื่น ไม่ร้อน และเข้าถึงได้ง่าย
	- กิจกรรมฟื้นฟูร่างกาย ชักโรค กายภาพ ฯลฯ	Active แบบกลุ่ม		- พื้นที่ริมระเบียงติดกับพื้นที่เปิดโล่ง มีหลังคาปกคลุมป้องกันแสงแดดและฝนมองเห็นพื้นที่สวน
ช่วงสาย (09.00-11.00 น.)	- ออกกำลังกาย - นั่งชมธรรมชาติ - ดูTV ร้องเพลง ฟังวิทยุ - อ่านหนังสือ - งานอดิเรก งานฝีมือ งานประดิษฐ์ - เกมฝึกสมอง ทายคำ แยกสี บิงโก ฯลฯ	Active แบบกลุ่ม/เดี่ยว	  	- ออกกำลังกายบริเวณลานออกกำลังกาย ลานยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สนามเปตอง - พื้นที่ริมระเบียงติดกับพื้นที่เปิดโล่ง มีหลังคาปกคลุมป้องกันแสงแดดและฝน และสามารถมองเห็นพื้นที่สวน - บริเวณศาลาในสวน
ช่วงบ่าย (13.00-15.00 น.)	- เดินเล่น นั่งพักผ่อน นั่งชมธรรมชาติ ฟังเพลง พบปะพูดคุย อ่านหนังสือ วาดรูป - เล่นเกมฝึกสมอง ฝึกกล้ามเนื้อ เช่น บิงโก ทายคำศัพท์ โยนบอล โยนห่วง ฯลฯ	Passive แบบกลุ่ม/เดี่ยว	  	- ทางเดินที่กว้าง เรียบ ไม่ลื่น บริเวณในสวน มีบรรยากาศร่มรื่น ไม่ร้อนจัด - บริเวณม้านั่งใกล้แหล่งน้ำ - บริเวณริมระเบียงห้องพัก ศาลาในสวน

Table 3 Relationship of activities occurring between time period and activity areas. (continued)

ช่วงเวลา	กิจกรรมที่เกิดขึ้น	ลักษณะกิจกรรม	รูปแบบพื้นที่กิจกรรม	ลักษณะสถานที่กิจกรรม
ช่วงเย็น (16.00-18.00 น.)	กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น เดิน-วิ่ง, เล่นเปตอง, ปั่นจักรยาน ฯลฯ	Active แบบกลุ่ม/เดี่ยว		- บริเวณทางเดินกว้าง เรียบ ไร้สิ่งกีดขวาง มีต้นไม้ให้ร่มเงา และความสดชื่นบริเวณสองข้างทางเดิน
				- พื้นที่เพื่อการออกกำลังกายประเภทนั้นโดยเฉพาะเช่น สนาม เปตอง สระว่ายน้ำ ฟิตเนสกลางแจ้ง ฯลฯ มีพื้นที่สำหรับนั่ง พักคอยและนั่งชมการเล่นได้ มีบรรยากาศร่มรื่น ไม่ ร้อน และเข้าถึงได้ง่าย

3. แนวทางการแก้ปัญหาการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแลพบว่า ปัญหาที่เกิดจากสภาพของผู้สูงอายุเองนั้น อาจต้องการความร่วมมือจากผู้ดูแลช่วยกระตุ้นในการใช้งาน การออกแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้นบริเวณภายนอกอาคารจากทางโครงการ เช่น การสนับสนุนการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม การกำหนดโปรแกรมกิจกรรมที่ชัดเจนในแต่ละวัน จัดกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้สูงอายุ และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุสนใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุอยากทำกิจกรรมมากขึ้น

ส่วนปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายนอกอาคารของสถานดูแลผู้สูงอายุ การเตรียมพื้นที่กิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม พื้นที่ที่เข้าถึงได้ง่ายทั้งในแง่ระยะทางและความสะดวกในการเข้าถึงกับผู้สูงอายุทุกคน มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าถึง เช่น พื้นที่ทางเดินที่เรียบ ไม่ลื่น มีราวจับ บริเวณที่มีระดับความลาดด้วยสภาพอากาศประเทศไทยที่มีแสงแดดจัด และอากาศร้อน ร่มเงา ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการออกไปใช้งานพื้นที่ภายนอกอาคารของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ผลของรูปแบบพฤติกรรมและพื้นที่ภายนอกอาคารโดยเน้นไปที่เรื่องของเวลา สถานที่ และกิจกรรมมีความสัมพันธ์กัน สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปขยายผลเพื่อนำไปเสนอแนวทางการพัฒนาและปรับปรุงพื้นที่ภายนอกอาคารในสถานดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุความปลอดภัยและการเข้าถึงที่สะดวกเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงกลุ่มผู้สูงอายุในโครงการ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ ด้วยสถานการณ์การแพร่เชื้อโควิด 19 อาจจะทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตและการใช้พื้นที่ภายนอกอาคารแตกต่างไปจากเดิม นอกจากนี้กรณีเป็นพื้นที่ต่างจังหวัดหรืออื่นๆ ที่ไม่ใช่กรุงเทพมหานครก็ต้องคำนึงถึง สภาพดิน ฟ้า อากาศ วัฒนธรรม สังคม บริบทรอบด้าน ลักษณะการใช้ชีวิตของผู้ใช้งาน ประเภทของกิจกรรมที่แตกต่างกันการใช้พื้นที่ที่แตกต่างกัน สำหรับพื้นที่ลานกว้างสามารถปรับเปลี่ยนไปตามรูปแบบของกิจกรรมและพื้นที่ที่มีร่มเงาจำเป็นสำหรับการใช้งานภายนอกอาคารสำหรับผู้สูงอายุ หวังว่าความรู้ที่นำเสนอครั้งนี้มีประโยชน์กับภูมิสถาปนิกหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อมูลวิจัยไปศึกษาในโครงการประเภทอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

Carpenter, G. I., Bemabei, R., Hirdes, J. P., Mor, V., & Steel, K. (2000). Building evidence on chronic disease in old age: Standardized assessments and databases offer one way of building the evidence. *British Medical Journal*, 320, 528-529.

- Department of Older Persons. (2019). khōmūn sathiti chāmnān phūsūng'āyu prathēt Thai pī Phō. Sō. [Statistics on the Numbers of Elderly People in Thailand 2019]. Retrieved from <http://ltc-older.dop.go.th/th/know/1/120>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562, 31 ธันวาคม). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปีพ.ศ. 2562. สืบค้นจาก <http://ltc-older.dop.go.th/th/know/1/120>
- Dillon, Lan. and Jared Green. (2018). *Professional Practice: Universal Design by American Society of Landscape Architects*. Retrieved from <https://www.asla.org/universaldesign.aspx>
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI). (2017). *sathānakān phūsūng'āyu Thai Phō.Sō. sōngphanhārōihāsipkāo*. [Situation of The Thai Elderly 2016] (pp. 38-54). Nakhon Pathom: Printery.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559, 38-54. นครปฐม: พรินเทอรี่.
- National Statistical Office Thailand. (2011). sammanō prachākūn læ khēha Phō.Sō. sōngphanhārōihāsipsām. [Population and Housing Census 2010]. Retrieved from <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/pop/สำมะโนประชากร.aspx>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554, 1 กันยายน). สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553. สืบค้นจาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/pop/สำมะโนประชากร.aspx>
- Petyim, T. (2019). sūan bambat: Garden Therapy. Bangkok: Baanlaesuan Amarin Printing and Public Company Limited.
- ธนาศรี สัมพันธ์รักษ์ เพ็ชรยิ้ม. (2562). สวนบำบัด : Garden Therapy. กรุงเทพฯ: บ้านและสวน อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- Saengtong, J. (2017). sangkhom phūsūng'āyu (yāng sombūn): phāwa sūng wai yāng mī khunnaphāp. [Aging society (Complete Aged) The elderly condition of good quality], *Rusamilae Journal*, 38(1), 6-28
- จุฬารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย อย่างมีคุณภาพ. *วารสาร-รัฐมิลแล*, 38(1), 6-28.
- Sasat, S., Pukdeeprom, T. (2009). rabop sathlān bōribān phū su ngū'ā yu. [Nursing Home for Older Persons], *Journal of Demography*, 25(1), 45-62. Retrieved from <https://shorturl.asia/R6LYS>
- UCLA. (2014). *Placemaking For an Aging Population Guidelines for Senior-Friendly Parks*. Retrieved from <https://www.lewis.ucla.edu/research/placemaking-for-aging-population/>
- United Nations. (2015). *World Populations Ageing 2015*. Retrieved from https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Highlights.pdf